

Instruksi Meditasi Metta / Cinta Kasih

Bhante Vimalaramsi

Saat anda mulai mempraktekkan meditasi cinta kasih, mulailah dengan mengirimkan pikiran dan perasaan cinta kasih kepada diri anda sendiri. Ingatlah masa sewaktu anda bahagia. Waktu perasaan bahagia itu muncul, maka anda akan merasakan perasaan hangat dari tengah dada anda yang terasa memancar. Segera setelah perasaan itu muncul, lalu anda mendoakan diri anda bahagia. ”Semoga saya berbahagia; Semoga pikiran saya tenang dan damai. Semoga saya merasakan kebahagiaan, Semoga saya ceria”... Apapun doa/harapan yang anda buat untuk diri anda, **RASAKANLAH** perasaan itu. Anda tahu seperti apa perasaan tenang dan damai. Bawalah perasaan tenang dan damai ke dalam hati anda, pancarkan perasaan itu pada diri sendiri. Anda tahu perasaan bahagia. Bawalah perasaan itu ke dalam hati anda dan pancarkan perasaan itu pada diri anda. Apapun doa/harapan yang anda buat untuk diri sendiri, anda harus merasakan doa itu. Anda boleh membuat doa yang sama, selama doa itu berarti untuk anda, atau anda boleh mengganti doa itu sekali-kali. Tetapi janganlah membuat doa/harapan seperti ini: ”Semoga saya bahagia, Semoga saya bahagia, Semoga saya bahagia” Kalau anda membuat doa/harapan seperti itu, maka sepertinya anda berusaha menghafal sesuatu dan mulai memikirkan hal lainnya. Anda harus merasakan doa itu. Buat doa itu, rasakan perasaan tenang dan damai kalau itu yang anda doakan, simpanlah perasaan itu di hati anda, kalau perasaan itu mulai mereda/menghilang, anda boleh membuat doa lainnya.

Saat anda duduk meditasi seperti ini, pikiran anda akan mulai melayang. Anda akan mulai memikirkan banyak hal, anda tinggal melepaskan pikiran-pikiran itu. Jangan teruskan berpikir, lepaskan. Rilekskan ketegangan dan keketatan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang muncul dalam pikiran anda, dalam pikiran anda, di badan anda, lalu dengan lembut segera kembali ke perasaan cinta kasih dan membuat doa/harapan untuk kebahagiaan anda. Tidak menjadi masalah bila pikiran anda melayang limapuluh kali selama duduk bermeditasi, dan limapuluh kali pula anda melihat itu, anda lepaskan, rilekskan dan segera kembali kepada objek meditasi anda, maka itu adalah sesi meditasi duduk yang baik. Sebaliknya, sesi meditasi anda jelek kalau anda memperhatikan apa yang anda pikirkan dan meneruskan pikiran-pikiran itu, bukan melepaskannya.

Saat anda duduk meditasi, duduklah dengan punggung yang cukup tegak. Harap tidak menggerakkan badan anda sama sekali. Jangan menggoyangkan jari kaki / jari tangan, jangan menggaruk, jangan menggosok, jangan mengubah posisi anda. Jangan menggoyangkan badan anda maju mundur. Duduklah dengan sangat diam.

Saat anda duduk seperti ini, maka akan ada sensasi yang muncul dalam badan jasmani anda; seperti mau batuk / menggaruk, ada rasa panas, getaran dan perasaan menyakitkan/menyedihkan muncul. Segera setelah perasaan-perasaan itu muncul, biasanya pikiran anda akan terbawa ke perasaan itu dan lalu anda mulai berpikir tentang sensasi itu: ”Saya berharap perasaan itu berhenti. Saya sangat tidak suka dengan perasaan ini. Saya berharap perasaan ini pergi”. Setiap pikiran seperti ini ada maka malahan membuat perasaan itu menjadi semakin besar dan semakin kuat. Jadi yang harus anda lakukan pertama-tama adalah melepaskan pikiran tentang sensasi itu. Lalu rilekskan ketegangan atau keketatan dalam kepala anda, dalam pikiran anda. Lalu anda akan mulai memperhatikan bila ada ketegangan di seputar sensasi itu, anda benar-benar tidak menyukai sensasi itu, sangat menginginkan sensasi itu untuk berhenti. Sesungguhnya saat suatu sensasi muncul, sensasi itu ada. Itulah kebenaran yang ada, jadi sangatlah ok saat sensasi itu ada. Seharusnya ok, karena itu ada disana. Setiap saat anda mencoba memerangi kebenaran, setiap saat anda coba mengontrol kebenaran itu, setiap anda mencoba membuat/mengganti kebenaran dengan hal lainnya, maka itulah awal dari penderitaan. Biarkan sensasi itu ada disana, bisa menerima keadaan itu, rilekskan. Lalu kembali ke perasaan bahagia dan membuat doa untuk kebahagiaan anda sendiri.

Meditasi ini adalah meditasi tersenyum. Tersenyumlah dalam pikiran anda, dalam mata anda, walaupun mata anda tertutup. Tersenyum di bibir anda, senyuman kecil dan senyuman di hati anda. Setiap anda perhatikan anda tidak tersenyum, maka mulailah tersenyum lagi.

Setelah kira-kira sepuluh menit, lalu anda mulai memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih kepada seorang teman spiritual. Seorang teman spiritual adalah seorang teman yang berjenis kelamin sama dan

dia masih hidup. Teman spiritual adalah orang yang bila anda pikirkan dia dan kualitas sifatnya yang baik, anda benar-benar menyukai dia. Dengan tulus anda doakan kebahagiaannya. Buatlah doa/harapan untuk kebahagiaannya. "Semoga dia terbebas dari penderitaan, semoga pikirannya ringan, Semoga pikirannya tenang dan damai, Semoga pikirannya terbuka dan bisa menerima, semoga mereka mendapatkan kebahagiaan dan suka cita." Apapun doa/harapan yang ingin anda buat untuk teman spiritual anda, anda harus merasakan perasaan itu. Bawalah teman spiritual anda dan bawa dia di tengah hati anda dan berikan pelukan yang hangat. Doakan teman anda bahagia. Rasakan doa itu. Dengan sungguh-sungguh menyukainya dan memberikan perhatian anda padanya.

Semoga semua mahluk berbahagia.

May all beings be happy.

Bhante Vimalaramsi